

TOMATENSOEP



Ingrediënten



Resultaat

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 3 tomaten
- 1 bouillonblokje
- 5 deciliter water (niet afgebeeld)

Werkwijze:

1. Snijd de ui doormidden.
2. Haal de vellen van de ui.
3. Snijd de halve uien in lange repen en dan in snippers.
(<http://www.ah.nl/allerhande/video/ui-snipperen/> demonstratie ui snippen)
4. Was de tomaten.
5. Snijd de tomaten doormidden.
6. Leg de helften plat op de plak. Snijd de tomaten in stukken.
7. Neem een pan. Smelt hierin de vloeibare margarine.
Houd het vuur steeds laag.
8. Doe de uisnippers hierin.
Pers de knoflook hier boven uit met een knoflookpers.
9. Doe de stukken tomaat erbij. Even roeren.
10. Laat de groenten zacht worden in ongeveer 15 minuten.
11. Doe er 5 deciliter water en het bouillonblokje bij.
12. Zet het vuur hoog en laat de soep aan de kook komen.
13. Zet het vuur uit. Zet de pan met soep nu op het aanrecht.
14. Pureer de tomatensoep met een staafmixer.
15. Het lekkerst is om de soep ook nog te zeven. Dan heb je een gladde soep.
16. Doe de afwas.

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 10 heeft klassiek autisme. Ze heeft kook-groepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek **Autisme & koken**. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: www.inkaatjeskeuken.nl